

Je, wewe ni mgonjwa na unafikiria kuwa huenda una ugonjwa wa virusi vya korona (COVID-19)?

Hii ni taarifa kwa watu ambao:

- Wamepatikana na COVID-19 au wamekuwa karibu na mtu aliye na COVID-19
- Wana homa, kikohozi, au wanatitizika kupumua

Unahitaji kuwa karibu na mgonjwa ili uvipate. Hii inamaanisha:

- Unaishi katika nyumba moja na mgonjwa aliye na COVID-19
- Unamtunza mgonjwa aliye na COVID-19
- Unakaa zaidi ya dakika 10 na mgonjwa aliye chini ya umbali wa futi 6.
- Mgonjwa aliye na COVID-19 anakohoa au kukupigia chafya, kukubusu, au unashiriki chakula naye.

Dalili za COVID-19

Dalili za COVID-19 ni homa, kikohozi na kutatizika kupumua. Ikiwa umekuwa karibu na mtu aliye na COVID-19 na una homa, kikohozi, au unatatizika kupumua, huenda ukawa na COVID-19. Wasiliana na daktari wako kuona ikiwa unahitaji kupimwa. Ikiwa umepatikana na COVID-19 au unafikiria huenda una COVID-19 lakini hujapimwa, fuata hatua zilizo hapa chini.

Kaa nyumbani isipokuwa ikiwa unahitaji huduma ya matibabu

Unahitaji kukaa nyumbani, isipokuwa ikiwa unahitaji huduma ya matibabu. Usiende kazini, shulen i wala maeneo mengine. Epuka kusafiri kwa basi, kushiriki usafiri au teksi.

Kaa mbali na watu wengine na wanyama vipenzi nyumbani mwako:

- Watu: Unapaswa kukaa kwenye chumba kimoja na mbali na watu wengine walio nyumbani mwako kadri unavyoweza. Tumia bafu tofauti ukiweza, au angamiza viini kwenye sehemu zinazotumiwa na watu wengi ndani ya bafu kabla na baada ya kila matumizi. Hii ni pamoja na vitasa vya rungu, karo na kiti cha msala.
- Wanyama vipenzi: Hupaswi kukaa na wanyama vipenzi ukiwa mgonjwa. Jaribu kumwambia mtu mwingine kukusaidia kuwaangalia wanyama vipenzi unapougua. Ikiwa huna usaidizi, nawa mikono kabla na baada ya kugusa wanyama wako vipenzi. Ikiwa una barakoa ya uso, ivae.

Wasiliana na daktari wako kwanza, usiende tu

Ikiwa una miadi ya matibabu, wasiliana na daktari na umwambie kuwa una au huenda ukawa na dalili za COVID-19. Hatua hii itamsaidia kuhakikisha kuwa watu wengine watakuwa salama utakapoingia.

Ikiwa una barakoa ya uso, ivae

Vaa barakoa ukiwa karibu na watu au wanyama vipenzi. Ikiwa huwezi kuvala barakoa kwa sababu ni vigumu kupumua, watu walio nyumbani kwako hawapaswi kuwa kwenye chumba wala gari moja na wewe. Wanapaswa kuvala barakoa ikiwa wanataka kuwa karibu na wewe.

Funika vikohozini na chafya zako

Fumba kinywa na pua yako kwa tishu unapokohoa au kupiga chafya. Itupe tishu hiyo kwenye taka kisha unawe mikono kwa sabuni na maji mara moja kwa angalau sekunde 20.

Ikiwa huwezi kunawa mikono yako, unaweza kutumia jeli ya mikono iliyo na angalau kileo cha asilima 60. Pangusa jeli kwenye mikono yako yote na usugue hadi mikono yako ikauke. Sabuni na maji ni bora ikiwa unaweza kuona uchafu kwenye mikono yako.

Usishiriki vitu na watu wengine nyumbani

Usishiriki chakula, vyombo, taulo, wala kitanda na watu wengine au wanyama vipenzi nyumbani mwako. Osha matandiko yote na vifaa vingine kwa sabuni na maji baada ya kuvitumia.

Nawa mikono yako mara kwa mara

Nawa mikono kwa sabuni na maji mara kwa mara kwa angalau sekunde 20. Ikiwa sabuni na maji havipo karibu, nawa mikono yako kwa jeli ya mikono iliyo na angalau kileo cha asilima 60. Pangusa jeli kwenye mikono yako yote na usugue hadi mikono yako ikauke. Sabuni na maji ni bora ikiwa unaweza kuona uchafu kwenye mikono yako. Usiguse macho, pua na kinywa hadi unaweza kuona uchafu kwenye mikono yako.

Safisha zehemu zote za “kugusa juu” kila siku

Sehemu za kugusa juu ni kaunta, meza, milango, vyoo, simu, kibodi na kompyuta kibao. Hakikisha kuwa pia umesafisha sehemu zenye damu, choo, au ugiligili wa mwili. Tumia kinyunyizio cha kusafisha au kupangusa na ufuata maagizo. Lebo itakuambia njia salama ya kusafisha na ikiwa unahitaji kuvala glavu. Hakikisha kuwa una hewa ya kutosha unaposafisha, kwa mfano kwa kufungua dirisha au kuwashaa kiyoyozi.

Endelea kufuatilia hali yako ya kujihisi mgonjwa

Hakikisha kuwa umewasiliana na daktari mara moja ikiwa unaendelea kuugua, kama vile kutatizika kupumua na umwambie huenda ukawa na COVID-19. Vaa barakoa ya uso ikiwa ipo kabla ya kuingia. Hii itasaidia kuzuia wagonjwa wengine kuugua.

Ikiwa unaugua sana na unahitaji kupiga simu 911, mwambie mtu aliye kwenye simu kuwa una dalili za COVID-19. Vaa barakoa akija kukuchukua ukiweza.

Mwombe daktari wako awasiliane na idara ya afya ya karibu au jimbo ili kujadili hali yako

Ikiwa una dharura ya matibabu na unahitaji kupiga simu 911, mwambie mtu huyu kuwa huenda ukawa na COVID-19. Vaa barakoa ya uso ikiwezekana kabla ya huduma za matibabu ya dharura kufika.

Wakati unapoweza kuacha kukaa mbali na watu

Ikiwa una COVID-19, kaa nyumbani mbali na watu kwa siku 7 au hadi saa 72 baada ya homa yako kuisha na unahisi vizuri, yoyote ambayo ni ndefu.

Ikiwa una homa yenyeye kikohozi au unatatizika kupumua, lakini hujapatikana na COVID-19, kaa nyumbani mbali na watu hadi saa 72 baada ya homa yako kuisha na unahisi vizuri.